

# ストレスチェック&リラクゼーション

- 講師： 森 隆子（臨床心理士、公認心理師）
- 回数： 全 6 回
- 時間： 10：00～11：30
- 曜日： 月 曜 日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 12名
- 受講料： 4,550円

[最初に用意するもの] 筆記用具、楽な服装

〈コメント〉普通に暮らしていても、ブクブクと泡のように湧いてくるストレス。  
いろいろなストレス解消法を試しながら、リラクゼーションして楽～にいきましょう。

回数	月 日	内 容
1	10月12日	日常生活に転がっているストレス解消法（その1） 「コーピング」でストレスをプチッと潰そう
2	11月9日	日常生活に転がっているストレス解消法（その2） 1日7分間の「マインドフルネス体験」で癒されませんか？
3	12月14日	絵本で気づきを！ R・ゴッデン作「ねずみ女房」を楽しもう
4	1月18日	今更ですが、コミュニケーション能力の磨き方 笑顔で脳を騙してみませんか？
5	2月8日	胃腸の調子はいかがですか？ 第2の脳と言われる腸と脳の「体内会話」に耳を傾けよう エムラン・メイヤー著「腸と脳」を参考に
6	3月8日	サロン・ド・シビックの修了式 語るも良し、聴くもまた良しの寛ぎのひととき